

## 「睡眠時間が十分に確保できている者」の把握について

## 【目標項目】

睡眠時間が十分に確保できている者の増加

(睡眠時間6～9時間(60歳以上は6～8時間)の者の割合)

## 1 ベースライン値の把握方法

令和6年 宮城県食育・食生活実態調査(参考資料1)により把握する。

## 2 設問

- ・ 睡眠時間は、令和6年国民健康・栄養調査と同様とした。(設問 No.16)
- ・ 睡眠に関する知識についても設定した。(設問 No.17)

設問 No.	設問内容・選択肢
16	ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。
	<input type="checkbox"/> 5時間未満 <input type="checkbox"/> 5時間以上6時間未満 <input type="checkbox"/> 6時間以上7時間未満 <input type="checkbox"/> 7時間以上8時間未満 <input type="checkbox"/> 8時間以上9時間未満 <input type="checkbox"/> 9時間以上
17	次のうち、生活習慣等と睡眠の関連について知っていることはありますか。 (複数選択可)
	<input type="checkbox"/> 朝食を摂ることは睡眠リズムを整える <input type="checkbox"/> 就寝直前の食事は睡眠の質を低下させる <input type="checkbox"/> 適度な運動習慣は良質な睡眠につながる <input type="checkbox"/> カフェインの摂り過ぎは睡眠の質を低下させる <input type="checkbox"/> 飲酒は就寝後の睡眠の質を低下させる <input type="checkbox"/> 喫煙は、睡眠の質を低下させる <input type="checkbox"/> 就寝直前までスマートフォンなどを使用することは、睡眠の質を低下させる <input type="checkbox"/> 上記のうち、知っているものはない

## 3 スケジュール(案)

- ・ ベースライン値の状況を踏まえて目標を設定する。

令和6年度				令和7年度				令和8 年度
12月	1月	2月	3月	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月	
調査実施		集計		ベースライン値、目標値検討			BL 値、目標値設定	
	有識者WG		協議会	有識者WG	協議会		有識者WG	協議会

【参考】 健康日本21(第三次)における指標等について

指標	睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合 (年齢調整値)
データソース	国民健康・栄養調査
現状値	54.5%(令和元年度:令和元年国民健康・栄養調査の結果より算出) ※20歳～59歳:53.2%、60歳以上:55.8%
ベースライン値	-(令和6年度:令和6年国民健康・栄養調査予定)
目標値	60%(令和14年度) ※20～59歳:60%、60歳以上:60%
目標値設定の 考え方の概要	20歳以上60歳未満の世代では平成 21(2009)年より減少した分を回復 させることを、60歳以上の世代では長時間臥床の是正という視点も踏まえ、 平成21年からの減少分よりさらに増加させることを目標とした。具体的には、2 0歳以上20歳未満、60歳以上それぞれで60%を達成することが目標であ り、項目全体としては、全年代で60%を達成することを目標とした。

参考:健康日本21(第三次)推進のための説明資料 (厚生労働省)